

m g စိတ်ကူးချိုချိုအနုပညာ



ကျန်းမာသန်စွမ်းမှုအတွက် ၄၅ ရက်တာ လေ့ကျင့်မှုအစီအစဉ် အနိတီချို

ပြန်ဆိုစုစည်းသည်။





သင့်နေ့စဉ်လူမှုဘဝနှင့်လိုက်ဖက်ညီသော
အကြံပြုချက်များ၊ အစားအသောက်ပုံစံ၊
လွယ်ကူသောလေ့ကျင့်ခန်းစသည်ဖြင့်
အမှန်တကယ်အသုံးဝင်နိုင်မည့်
ကျန်းမာရေးအဖော်နှင့်
စာအုပ်လေး



atc0003

700.00

Ks

mgsc.com

ကျန်းမာသန်စွမ်းမှုအတွက် ၄၅ ရက်တာ လေ့ကျင့်မှုအစီအစဉ်၊ အန်တီချို
အပြင်အဆင် - အမ်အက်စ်အို၊ စာမျက်နှာ ၆၃ မျက်နှာ၊
၁၀ စင်တီ x ၁၆.၅ စင်တီ

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ(၀၀၅၃၈)၊
၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကင်း။
ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၄၁၂)၊
၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း။
၂၀၁၆၊ ဧပြီလ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀၊
ရောင်းစျေး ၇၀၀ ကျပ်

email: skccph@gmail.com ; P.O.Box: 705
www.facebook.com/SKCCmyanmarbook
www.skccmyanmarbook.com

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်



ကျန်းမာသန်စွမ်းမှုအတွက်
၄၅ ရက်တာ
လေ့ကျင့်မှုအစီအစဉ်
အန်တီချို
စုစည်းပြန်ဆိုသည်။

မေမေအကြံပြု၊ ၂၀၁၆

မာတိကာ

၁။ ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်း အစီအစဉ်များအတွက် အဓိကအရေးပါသော အဆင့် ၅ ဆင့်	၁
၂။ သင့်ဘဝကို ပြောင်းလဲစေမည့် တိုက်တွန်းချက်များ	၃
၃။ ခန္ဓာကိုယ်အား ဆန့်ထုတ်ခြင်းနှင့် သွေးနွေးအောင် ပြုလုပ်ခြင်း	၉
၄။ ဆန့်ထုတ်မှုလေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ပုံ	၁၀
၅။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်သောပုံစံတို့အား ရုပ်ပုံများဖြင့် ဖော်ပြခြင်း	၂၆
၆။ ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်း လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း	၂၉
၇။ ဝမ်းဗိုက်ဆိုင်ရာလေ့ကျင့်ခန်းများ	၃၁
၈။ ကျောကုန်းအောက်ပိုင်းလေ့ကျင့်ခန်း	၃၆
၉။ ဘေးဘက်သို့ ဆန့်ထုတ်မြှောက်တင်ခြင်း	၄၀
၁၀။ ကိုယ်အလေးချိန် လျှော့ချပေးနိုင်ခြင်း	၄၇

၁၁။ ကျန်းမာစွာ စားသောက်နေထိုင်ခြင်း	၅၀
၁၂။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပြီးနောက်ပိုင်း စားသုံးရမည့် အစားအစာများ	၅၂
၁၃။ ရေဓာတ်ချို့တဲ့ခြင်း	၅၃
- နောက်ဆက်တွဲ (စားသောက်မှုပုံစံများ)	၅၈

မိတ်ဆက်စကား

ကျန်းမာသန်စွမ်းမှုအတွက် ၄၅ ရက်တာ လေ့ကျင့်မှု အစီအစဉ်ဟာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရပြီးနောက်ပိုင်း နာလန် ထူစဖြစ်သော လူနာတွေ အစပြု လေ့ကျင့်နိုင်အောင် အဓိက ဦးတည်ထားပါတယ်။ ဒီအစီအစဉ်ရဲ့ အဓိက ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ ၁၂ မိနစ်ကြာမျှ လမ်းမလျှောက် နိုင်သူတွေ၊ ၁ မိုင်ခရီး လမ်းမလျှောက်နိုင်သူတွေ၊ နှစ် ပေါင်းများစွာ ကြာတဲ့အထိ လေ့ကျင့်ခန်း မလုပ်ခဲ့ရ သူတွေအတွက် အဓိက ရည်ရွယ်ထားပါတယ်။ ဖော်ပြ ပါ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းဖြင့် နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းတွေ အားကောင်းပြီး ပိုမိုကျန်းမာစေပါတယ်။ နောက်ပြီး ဒီလေ့ကျင့်ခန်းဟာ ကိုယ်အလေးချိန်ဖြင့် တက်နေသူတွေကို သိသာစွာ လျော့ကျစေပြီး ကျန်းမာ ပျော်ရွှင်စွာဖြင့် လုပ်ငန်းများ အောင်မြင်အောင် ဆောင် ရွက်နိုင်စေပါတယ်။

ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဖို့ သင့်မှာ အချိန်ရှိပါသလား

သင့်ကျန်းမာရေးအတွက် အချိန်များစွာ မပေးနိုင်
သော်လည်း ကျန်းမာရေးကောင်းခြင်းရဲ့ နောက်ဆက်
တွဲ ကောင်းကျိုးတွေ စဉ်ဆက်မပြတ် ရရှိအောင် အချိန်
လှ လေ့ကျင့်ပေးနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ လူအတော်များများ
ပြောနေလေ့ရှိတဲ့ စကားကတော့ 'ကျွန်တော် ကျန်း
မာရေး လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဖို့တော့ လိုတယ်ဗျ။ ဒါပေမဲ့
နေ့ပိုင်းမှာ ကျွန်တော် အချိန်လုံးဝမရဘူး။ အလုပ်ရှုပ်
နေတတ်တယ်' ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ပြောတဲ့လူတွေ
ဟာ တကယ်တမ်း အချိန်ရတဲ့အခါမှာလည်း လေ့ကျင့်
ခန်း မလုပ်ကြပါဘူး။ ရုပ်သံကြည့်၊ ဗွီဒီယိုကြည့်၊
သီချင်းနားထောင်တာနဲ့ပဲ အချိန်ကုန်တတ်ကြပါ
တယ်။ ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်ချင်တယ်လို့
ပါးစပ်ကနေ ပြောနေရုံနဲ့ မပြီးပြတ်ပါဘူး။ စိတ်ပါ
လက်ပါ လက်တွေ့လုပ်နိုင်ဖို့ကသာ အရေးကြီးတာပါ။
အချို့က ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ချင်တဲ့စိတ်
ရှိနေတာတောင် လက်တွေ့ အားမထုတ်သေးဘဲ ခရီး
အပျော်ထွက်တာ၊ (သို့) အိမ်မှာ ကျောခင်းပြီး အိပ်စက်
တာတွေကိုသာ ဦးစားပေးကြတာ တွေ့ရပါတယ်။

တကယ်လို့ သင်က ကျောခင်းချင်တဲ့အခါ လေ့
ကျင့်ခန်းအနည်းငယ်ဖြစ်ဖြစ် လုပ်ပေးရင် အကျိုးရှိနိုင်

ပါတယ်။ ဥပမာအနေနဲ့ ကြမ်းပြင်ပေါ် ပက်လက်လှန် ထားရင်း သင့်ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သား တောင့်တင်းသန်မာ စေတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကို (အိပ်-ထ-မတင်) ပုံစံနဲ့ အနည်းငယ်လေ့ကျင့်ပေးပါ။ ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်း လုပ်တဲ့အချိန်နဲ့ လေ့ကျင့်မှု ပြုလုပ်နိုင်တဲ့အကြိမ်ကို တဖြည်းဖြည်းချင်း မြှင့်တင်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။ အချိန် အားဖြင့် အနည်းဆုံးလေ့ကျင့်ချိန် ၁၀ မိနစ်ကနေ ၁၅ မိနစ်အထိ ကြာသင့်ပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း ရဲ့ ချက်ချင်းလက်ငင်း တုံ့ပြန်ချက်ကောင်းတွေက တော့ စားကောင်းအိပ်ပျော်စေခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်း ပုံမှန်လေ့ကျင့်နိုင်ပေးခြင်းဖြင့် ကိုယ် ကာယကျန်းမာကြံ့ခိုင်သလို စိတ်ဓာတ်ခွန်အားပါ မြင့်တက်လာပြီး မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှု တိုးလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံချင်းစီရဲ့ လုပ်ငန်းအားလုံး တိုးတက်အောင်မြင်ဖို့နဲ့ အလုပ်လုပ်သူတစ်ဦးချင်းစီရဲ့ အောင်မြင်မှုတွေရရှိဖို့ ကျန်းမာနေမှသာ ဖြစ်နိုင်ပါ လိမ့်မယ်။ ကျန်းမာခြင်းနဲ့ ပြည့်စုံသူတစ်ယောက်ဖြစ် စေဖို့ ဘယ်လောက်ပဲ အာဟာရရှိတာတွေစားပြီး ဘယ်လိုပဲပျော်ပျော်နေပေမဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း လုံးဝမလုပ် ရင်တော့ ဘယ်တော့မှ ကျန်းမာရေးကောင်းခြင်းဆိုတဲ့ ဂုဏ်ပုဒ်ကို ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းနိုင်မှာမဟုတ်ပါဘူး။

ဒါကြောင့် ဘယ်သူမဆို အသက်အရွယ်မရွေး ဆင်းရဲ
 ချမ်းသာမရွေး လေ့ကျင့်ခန်းတွေ မဖြစ်မနေ လုပ်နိုင်ဖို့
 လိုအပ်ပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပေးခြင်းကြောင့်
 ကယ်လိုရီလောင်ကျွမ်းမှုတွေကို အရှိန်ကောင်းစေပါ
 တယ်။ မလိုလားအပ်တဲ့ အဆီတွေကို ဖယ်ရှားပေးပြီး
 ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်စေမဲ့ အဆိပ်
 အတောက်တွေကိုပါ သန့်စင်သွားစေပါတယ်။

လူတစ်ယောက်အတွက် နေ့စဉ် မိုးလင်းချိန်မှ
 မိုးချုပ်ချိန်အထိ တစ်နေ့တာအလုပ်တွေ များစွာ
 လုပ်ရပုံကို အချိန်အပိုင်းအခြားနှင့်တကွ အောက်ပါ
 အတိုင်း တွေ့ရှိရပါတယ်။ (လေ့ကျင့်ခန်း ဦးစွာလုပ်ရပုံ
 ကို ဖော်ပြထားပါတယ်)

- နံနက် ၆:၀၀ နာရီ ➤ နံနက်စောစော ၆ နာရီ
 အိပ်ရာမှထပြီး ပြေးခြင်း၊
 လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ရေကူး
 ခြင်း၊ စက်ဘီးစီးခြင်း
 စသည့်လေ့ကျင့်ခန်းများကို
 အနည်းဆုံး မိနစ် ၂၀ မှ
 ၃၀ ကြာအထိ လုပ်ပေးပါ။

- ၇:၀၀ နာရီ ➤ တစ်နေ့တာ ခွန်အားတွေကို
 ရရှိဖို့ နံနက်စာ စားသုံးပါ။

- ၈:၀၀ နာရီ ➤ အလုပ်လုပ်ပါ။
- ၁၀:၀၀ နာရီ ➤ အလုပ်လည်းလုပ်ရင်း၊
သရေစာလည်း စားရင်း။
- ၁၂:၃၀ နာရီ ➤ နေ့လယ်စာစားပါ။
- ၁:၁၅ နာရီ ➤ မိနစ်အနည်းငယ် လမ်း
လျှောက်ပေးပါ။
- ၁:၃၀ နာရီ ➤ အလုပ်လုပ်ပါ။
- ၄:၀၀ နာရီ ➤ အလုပ်လုပ်ရင်း သရေစာ
စားပါ။
- ၆:၀၀ နာရီ ➤ ညနေစာဖြတ်ထားပါ။
- ၇:၀၀ နာရီ ➤ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ဝိတ်မ
ခြင်း ပြုလုပ်ပါ။
- ၈:၀၀ နာရီ ➤ ညဉ့် သန်းခေါင်ယံအထိ
အလုပ်ဆက်လုပ်ပါ။

အကယ်၍ ကျွန်ုပ်က တစ်နေ့ကို ၁၅ နာရီမှ ၁၈ နာရီအထိ အလုပ်လုပ်ရတယ်ဆိုရင် ကျွန်ုပ်အတွက် အိပ်စက်နားနေချိန်က ၆ နာရီစာသာ ရှိနေမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်ုပ်က ၆ နာရီအိပ်ရခြင်းအပေါ် အိပ်ရေးဝတယ်ဆိုရင် နေ့သစ်ရဲ့ လုပ်ငန်းတာဝန်တွေကို အားအင်အပြည့်နဲ့ ကိုင်တွယ်စီမံနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ကျွန်ုပ်အနေနဲ့ အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝအောင်

ပရိတ်တိန်းကြွယ်ဝစွာ ပါဝင်တဲ့ နံနက်စာ ကာဗိုဟိုက်
 ဒြိတ် ပြည့်ဝတဲ့ အစာတွေစားပြီး ရေများများသောက်
 လိုက်မယ်ဆိုရင်တော့ အားအင်တွေ မူလအတိုင်း ပြန်
 လည်ပြည့်ဝလာမှာဖြစ်ပါတယ်။ နေ့လယ်ပိုင်းအချိန်
 ရောက်တဲ့အခါ ပန်းသီး၊ လိမ္မော်၊ ဒိန်ချဉ် စတဲ့ အစား
 အစာတွေကို စားပေးဖို့ လိုပါတယ်။ နေ့လယ်စာ
 အတွက် အရွက်နှင့် အစိမ်းရောင်ရှိသော အသီးများ၊
 ကြက်သား၊ ငါး၊ ကြော်ထားသောဥများကို စားသုံးသင့်
 သည်။ နေ့လယ်စာ စားပြီးချိန်၌ ခန္ဓာကိုယ်၏ဇီဝ
 ကမ္မဖြစ်စဉ်တွေ ပုံမှန်အလုပ်လုပ်နိုင်ဖို့ ၁၀ မိနစ် ၁၅
 မိနစ်ခန့် လမ်းလျှောက်ပေးပါ။ မွန်းလွဲပိုင်း အချိန်
 တွေမှာ အမျှင်ဓာတ်ကြွယ်ဝစွာပါဝင်တဲ့ အစားအစာ
 တွေ၊ ကွန်ပလက်ဇ်ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ်တွေ၊ ပရိတ်တိန်း
 ဓာတ်တွေ ပါဝင်လျက်ရှိတဲ့ အစားအစာတွေကို ပိုမို
 စားသုံးသင့်ပါတယ်။ ။



ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းအစီအစဉ်များအတွက်
အဓိကအရေးပါသော အဆင့် ၅ ဆင့်

- ၁။ ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်စေဖို့ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရန်အတွက် ဆုံးဖြတ်ချက်ချပါ။
- ၂။ အကြံပြုချက်များအား လက်ခံရယူပါ။ သင့်ကိုယ်သင် ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်ဖို့ ပြင်ဆင်ပါ။
- ၃။ သံသယစိတ်ကို အောင်မြင်စွာ တွန်းလှန်ပါ။ ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းကြောင့် သက်လုံ၊ ဇွဲ၊ ခံနိုင်ရည်အားတွေ မြင့်တက်လာပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု ရှိလာမှာဖြစ်ပါတယ်။ မိမိဝန်းကျင်မှ ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်သူများနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံပါ။ 'ဖြစ်နိုင်ပါ့မလား' ဆိုတဲ့ သံသယစိတ်များကို တွန်းလှန်ဖယ်ရှားပါ။

- ၄။ ကျန်းမာသန်စွမ်းသောသူများနှင့် မိတ်ဖွဲ့ပါ။
ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စွာ စားသောက်
နေထိုင်ပါ။ သင် ကျန်းမာရေးလိုက်စားသလို
အခြားလူများကိုလည်း တိုက်တွန်းပါ။
- ၅။ သင့်ကျန်းမာရေးအတွက် ရည်မှန်းချက်ခိုင်မာ
အောင် အစီအစဉ်ရေးဆွဲထားပါ။ ပြေးခြင်း၊
ရေကူးခြင်း၊ စက်ဘီးစီးခြင်း၊ ဝိတ်မခြင်းတို့ကို
နှစ်သက်ရာ ရွေးချယ်ပြီး လေ့ကျင့်ပါ။

သင့်ဘဝကို ပြောင်းလဲစေမည့်တိုက်တွန်းချက်များ
(ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ကျပြီး ကျန်းမာစေသည့်နည်းလမ်းများ)

ဖာသာ Hoog ရဲ့ ဇာတ်လမ်း

တစ်နေ့မှာ လူနှစ်ယောက်က ပထမဆုံးအကြိမ် အနေနဲ့ တွေ့ခဲ့ကြတယ်။ တစ်ယောက်ကတော့ အသက် ၅၂ နှစ်အရွယ် ကက်သလစ်ဘုန်းတော်ကြီးဖြစ်ပြီး ကျန်တစ်ယောက်ကတော့ အသက် ၂၈ နှစ်ရှိတဲ့ နေဗီဆီးလ်အဖွဲ့က ဗိုလ်တစ်ယောက်ပါ။ အဲဒီလူနှစ်ယောက်က တစ်သက်တာလုံး တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အရင်က သိကျွမ်းခြင်းမရှိခဲ့ပါဘူး။ ဒီတော့ ငယ်တဲ့လူ ဖြစ်တဲ့ ကျွန်တော် (စာရေးသူ)ကလည်း စတင် မိတ်ဆက်လိုက်ပါတယ်။

‘ကျွန်တော်က စတူးစမစ်ပါ။ နေဗီဆီးလ်အဖွဲ့က ဗိုလ်တစ်ယောက်ပါ’၊ ကက်သလစ် ဘုန်းတော်ကြီး ဖာသာ ‘ဟုဂျ်’က ‘အန်နာပိုလစ်’ မှာရှိတဲ့ စိန့်မာရီဘုရား

ကျောင်းကနေ လာခဲ့တာပါ။ ဖာသာ‘ဟုဂျီ’က နေဗယ်
 အကယ်ဒမီ စားသောက်ဆိုင်မှာ စားစရာမှာပြီး စားပွဲ
 မှာ ထိုင်နေတာပါ။ ကျွန်တော်က ရေတပ်သားတွေရဲ့
 ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်အတွက် ရောက်နေတဲ့ ခေါင်း
 ဆောင်ပေါ့။ ကျွန်တော်က ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်နဲ့
 ပတ်သက်ပြီး လူတိုင်းကို ပညာပေး ဟောပြောရတာ
 ပေါ့။

ဖာသာဟုဂျီက နေဗီကပ္ပတိန်ဖြစ်လာဖို့ ရည်မှန်း
 ချက်ထားရှိခဲ့သူပါ။ ကျွန်တော်နဲ့ ဖာသာတို့တစ်ဦးနဲ့
 တစ်ဦး အပြန်အလှန်ရင်းနှီးခဲ့ကြသလို တစ်ဦးရဲ့ လုပ်
 ငန်းဆိုင်ရာ ရပ်တည်ချက်ကို တစ်ဦးက အပြန်အလှန်
 နားလည်ခဲ့ကြပါတယ်။ ကျွန်တော်က ဖာသာကို ကျန်း
 မာရေးလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဖို့ စည်းရုံးပြောဆိုခဲ့သလို
 အပြန်အလှန်အနေနဲ့ ကျွန်တော်လည်း ဖာသာရှိရာ
 ဘုရားကျောင်းကိုသွားပြီး ကက်သလစ်ဂိုဏ်းရဲ့
 ယုံကြည်ကိုးကွယ်မှုဆိုင်ရာ မေးခွန်းတွေကို အခြေခံ
 ကျကျ ဖြေဆိုပေးခဲ့ပါတယ်။ ဖာသာ ‘ဟုဂျီ’ က ကိုယ်
 အလေးချိန်ကို ပေါင် ၈၀ ကျော်လောက်ထိ လျော့ကျ
 ချင်တယ်။ ဒါကြောင့် ဖာသာအတွက် လေ့ကျင့်ခန်း
 ကတော့ အကြိမ် ၄၀ ခန့် နေ့စဉ်ဒိုက်ထိုးပြီး ထိုင်ထ
 အကြိမ် ၆၀ လုပ်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။ ပြီးရင် ၁ မိုင်ခန့်

ပြေးရပါမယ်။ ဖာသာဟုဂျီက တစ်မိုင် လမ်းလျှောက် နိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ မပြေးနိုင်ပါဘူး။ သူက ခြေထိပ်နဲ့ ထောက်ပြီး ပြန်ချတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကိုလည်း လုပ်ပါတယ်။ ဖာသာက သွေးပေါင်မြင့်တက်တတ်တာကြောင့် တစ်ခါတစ်ရံ ဆေးဝါးအကူအညီရယူလေ့ရှိပါတယ်။

ဖာသာဟုဂျီအတွက် ပထမအပတ်ကတော့ လေ့ကျင့်ခန်းအနေနဲ့ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ခြေလက်ဆန့်ထုတ်ခြင်း၊ ဒူးခေါင်းပင့်-ချခြင်းဆိုတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို စလုပ်ရပါတယ်။ နေ့စဉ်တိုင်း ကျွန်တော်က ဖာသာဟုဂျီဆီ သွားပြီး သူနဲ့အတူ ရေတပ်ဌာန ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ဝိုက် အဖော်လုပ်ပြီး လမ်းလျှောက်ပေးတယ်။ ဖာသာကိုကြည့်ရတာတော့ ကျန်းမာရေး လေ့ကျင့်ခန်းတွေလုပ်ဖို့ အခိုင်အမာ ဆုံးဖြတ်ထားတဲ့ပုံပါပဲ။ အသက်အနည်းငယ် ကြီးနေတဲ့သူအတွက် ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းတွေဟာ ဖိစီးမှု များစေပါတယ်။ ကျွန်တော်က ဒါကို မလိုလားပေမဲ့ ဖာသာကတော့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီးတဲ့အတိုင်း အသေအချာတော့ လုပ်ရှာပါတယ်။ ဖာသာကို အနီးကပ်လေ့လာရာမှာ တစ်နေ့ကို ရေတစ်ဂါလန်နီးပါးခန့် သောက်လေ့ရှိတာတွေ့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဖာသာ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်

နေ့စဉ်အတွင်းမှာ သူ့ခန္ဓာကိုယ်က မပူနွေးလွန်းဘဲ အေးနေတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ရက်သတ္တပတ် အနည်းငယ်အတွင်းမှာပဲ လေ့ကျင့်ခန်းတွေ အတော် များများကိုလုပ်ပြီးတာ မှန်ပေမဲ့ ကိုယ်အလေးချိန် နည်းနည်းမှ လျော့ကျသွားခြင်း မရှိသေးတဲ့ အခြေအနေကို တွေ့ရပါတယ်။ တကယ်တော့ ဖာသာက ကိုယ်ခန္ဓာ အတိုင်းအတာ အတိအကျတွေကို ပေကြိုးနဲ့ မတိုင်းသေးဘဲ မျက်မှန်းနဲ့ပဲ ပြောနေတာကြောင့် ကိုယ်အလေးချိန်တဖြည်းဖြည်းချင်း လျော့ကျနေတဲ့ အခြေအနေကို လုံးဝမသိဘဲ ဖြစ်နေခဲ့တာပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်လို့ ၂ လတာ ကြာပြီးတဲ့အချိန်မှာတော့ ဖာသာအတွက် သတိထား စားသုံးရမယ့် အစားအစာတွေကို စာရင်းပြုစုပေးရပါတယ်။ ဒီတော့ ဖာသာ အရင်က နှစ်သက်ခဲ့တဲ့ အစားအစာအချို့ကို စွန့်လွှတ်ခိုင်းရပါတယ်။ ဒီတော့ ဖာသာက သကြားပါတဲ့ သရေစာနဲ့ ကွတ်ကီးတွေကို လက်လျှော့ရပါတယ်။ အဲဒီအစားပန်းသီး၊ လိမ္မော်နဲ့ အခြားသော အသီးတွေကို တွဲဖက်စားသုံးရပါတယ်။ ဖာသာအတွက် နံနက်အစောပိုင်း လွန်ပြီးတဲ့နောက်မှာ ရေအဝသောက်စေခြင်းဖြင့် နံနက်စာနှင့် မွန်းလွဲပိုင်း သရေစာစားချိန်တို့မှာ လွယ်ကူအဆင်ပြေမှုရှိလာစေပါတယ်။

လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်လို့ ၆ လမြောက်တဲ့အခါမှာ တော့ ဖာသာအတွက် အတော်လေး တိုးတက်နေပြီဆိုတာကို တွေ့ရပါတယ်။ နောက်ပိုင်းမှာတော့ ဖာသာဟုဂျီက ကျွန်တော်နဲ့အတူ မိုင်အနည်းငယ်လောက် ပြေးတာမှာ အတော်လေး တိုးတက်လာတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဖာသာဟုဂျီက ကိုက် ၅၀ ပြေးပြီး ကိုက် ၅၀ လမ်းလျှောက်ခြင်းဖြင့် အသက်ရှူခြင်းကို ထိရောက်စွာ လေ့ကျင့်နိုင်ပါတယ်။ အခုတော့ ဖာသာက တိုးတက်လာတဲ့ လေ့ကျင့်မှုတွေကြောင့် ပေါင် ၂၃၀ လောက်အထိ ဝိတ်မနိုင်တယ်။ မိုင်နဲ့ချီပြီး ပြေးနိုင်တယ်။ ဒိုက်ထိုးတာ၊ အိပ်ထမတင်တာတွေ လုပ်နိုင်တယ်။ ကျွန်တော့်အတွက် အံ့ဩစရာ ဖြစ်စေတဲ့ အချက်ကတော့ ဖာသာဟာ ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းတွေကို တစိုက်မတ်မတ် လုပ်သွားဖို့ ဆုံးဖြတ်ထားတာကို တွေ့ရလို့ပါ။ ၉ လမြောက် ရောက်လာတဲ့ အချိန်မှာတော့ ဖာသာဟုဂျီက ၁၀ မိုင်ခရီးကို မနားတမ်းပြေးနိုင်တဲ့အထိ အခြေအနေ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာခဲ့ပါတယ်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ ဖာသာက ဒိုက်အကြိမ် ၆၀ ထိုးနိုင်ခဲ့ပြီး အိပ်ထ မ,တင် ၇၅ ကြိမ် လုပ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းများ လုပ်ရာ၌ ခြေဆန့်လက်ဆန့်ခြင်းတို့ကလည်း အစိတ်

အပိုင်းတစ်ရပ်အဖြစ် ပါဝင်လျက်ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် လေ့ကျင့်ခန်း တစ်ကြိမ်ပြုလုပ်တိုင်း တစ်ရက်လျှင် ခြေဆန့်လက်ဆန့်ခြင်း ၁ ကြိမ်မှာ ၂ကြိမ်အထိ ပြုလုပ်ပြီး တစ်ရက်ကို ရေ ၂ လီတာမှ ၃ လီတာထိ သောက်သုံးရပါမယ်။ ပြီးရင် နေ့စဉ် လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ စက်ဘီးစီးခြင်းတွေကို ကြိုက်ရာ တစ်ခုခုရွေးပြီး အနည်းဆုံး ၁၀ မိနစ်မှ ၁၅ မိနစ်အထိ လုပ်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အောက်တွင် ဖော်ပြထားသည့် ခြေလက်အင်္ဂါ ဆန့်ထုတ်ခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုစီအတွက် အနည်းဆုံး ၁၅ စက္ကန့်မှ စက္ကန့် ၂၀ အထိ အချိန်ပေးပြီး ပြုလုပ်ပါ။

- ပခုံးတွန့်လေ့ကျင့်ခန်း
- ရင်အုံနှင့် လက်ရုံးကြွက်သား ဆန့်ထုတ်ခြင်း လေ့ကျင့်ခန်း (Bicep Stretch)
- လက်မောင်းနှင့် ပခုံးဆန့်ထုတ်ခြင်း
- လက်မောင်းရင်း အနောက်ဘက်ကြွက်သားစိုင်း (Tricep Stretch) နှင့် ကျောကုန်းအား ဆန့်ထုတ်ခြင်း (လခြမ်းကွေးပုံစံ)

- ဝမ်းဗိုက်အား ဆန့်ထုတ်ခြင်း
- ကျောကုန်းအောက်ပိုင်းအား ဆန့်ထုတ်ခြင်း
- တင်ပါးဆုံဆန့်ထုတ်ခြင်း
- ခြေသလုံးကြွက်သားကို ဆန့်ထုတ်ခြင်း (Calf Stretch)
- တံကောက်ကြောကို ဆန့်ထုတ်ခြင်း (Hamstring Stretch)
- ပေါင်တံကို ဆန့်ထုတ်ခြင်း

ခန္ဓာကိုယ်အား ဆန့်ထုတ်ခြင်းနှင့် သွေးနွေးအောင် ပြုလုပ်ခြင်း

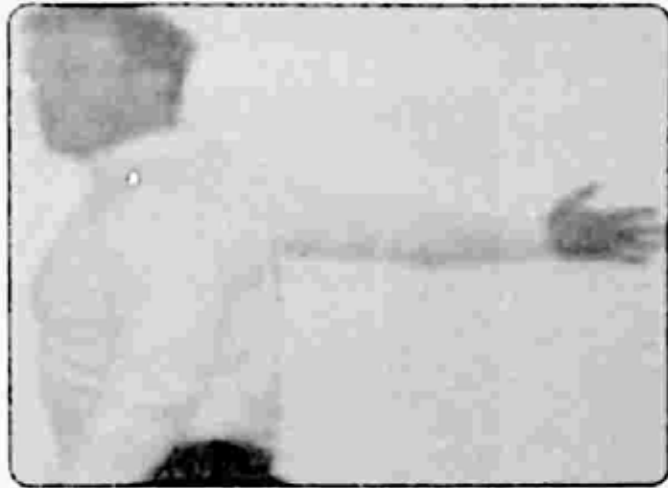
အထက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုစီအား ၁၅ စက္ကန့်မှ စက္ကန့် ၂၀ ကြားထိကြာအောင် လုပ်ပေးခြင်းဖြင့် ထိရောက်သော အကျိုးသက်ရောက်မှုကို ဖြစ်စေပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်နေစဉ်အတွင်း အသက်ရှူသွင်းခြင်းကို ၃ စက္ကန့်ကြာ ပြုလုပ်ပါ။ ထို့နောက် ၃ စက္ကန့်ကြာ ဝင်သက်လေကို ထိန်းထားပြီးမှ ထွက်သက်လေကို အကုန်ပြန်ထုတ်ပါ။ ဆန့်ထုတ်မှုတစ်ခုစီအတွက် ၂ ကြိမ်စီ ပြုလုပ်ပါ။

ဆန့်ထုတ်မှုလေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ပုံ
 လက်မောင်း၊ ပခုံးအား စက်ဝိုင်းပုံစံ ဆန့်ထုတ်ခြင်း
 သင့်ဝဲယာပခုံးနှစ်ဖက်အား စက်ဝိုင်းကြီးပုံစံဖြစ်အောင်
 ရှေ့သို့လှည့်ပြီး နောက်သို့ ပြောင်း ပြန်လှည့်ပေးပါ။
 အရှေ့-အနောက် တစ်ဖက်ချင်းစီသို့ လှည့်ရန်အတွက်
 အချိန် ၁၅ စက္ကန့်စီ ပေးပါ။ တစ်နည်းအားဖြင့် ရေထဲ
 လက်ပစ်ကူးသောပုံစံ/ မိကျောင်း တွားသွားနေတဲ့ပုံစံနဲ့
 ဆင်တူပါလိမ့်မယ်။



ရင်အုံ၊ ပခုံး၊ ကျောကုန်းအပေါ်ပိုင်းအား ဆန့်ထုတ်ခြင်း
 တိုင်တစ်တိုင်အား လက်ဖြင့်ဆုပ်ကိုင်ခြင်း (သို့) နံရံတွင်
 လက်ထောက်ပြီး သင့်လက်မောင်းနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်

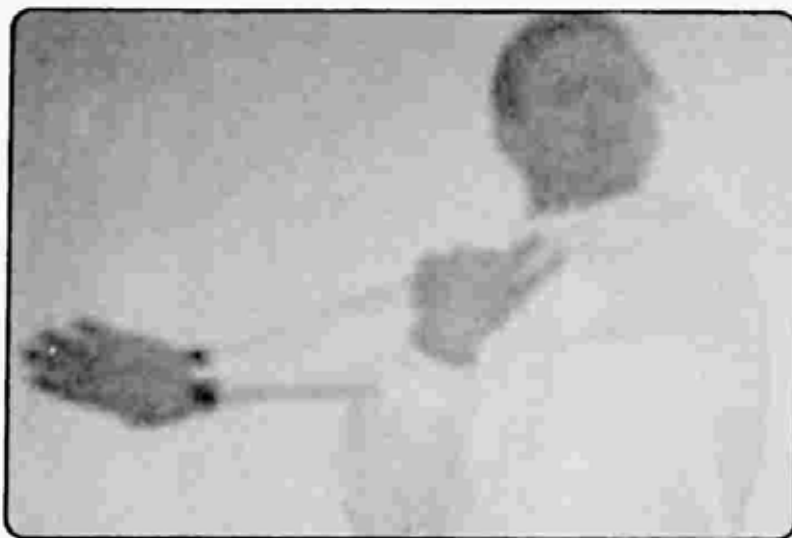
အရပ်သို့ လိမ်ပေးပါ။ သင့်ရင်အုံနှင့် ပခုံး ဆန့်ထုတ်နေသလို ခံစားရသည်အထိ ပြုလုပ်ပါ။ အလားတူပုံစံအတိုင်း ကျန်လက်မောင်းတစ်ဖက်၏ ဆန့်ကျင်ဘက်နေရာသို့ တစ်လှည့်လိမ်ပေးပါ။ သင့်လက် ၂ ဘက်အား ကျောနောက်တွင် ထားရှိပြီး သင့်ပခုံး ၂ ဘက်အား နောက်ပြန်ဆွဲပေးပါ။ ရင်အုံကို ရှေ့သို့ထွက်စေပြီး



ကိုယ်ကို မတ်မတ်ရပ်ပေးပါ။ ထို့နောက် သင့်မေးစေ
အား ရင်အုံရှိရာသို့ ထိစေအောင် ငုံ့ပြီး ပခုံးနှစ်ဖက်အား
အရှေ့ဘက်သို့ လှိမ့်ပေးပါ။

လက်မောင်း၊ ပခုံးအား ဆန့်ထုတ်ခြင်း

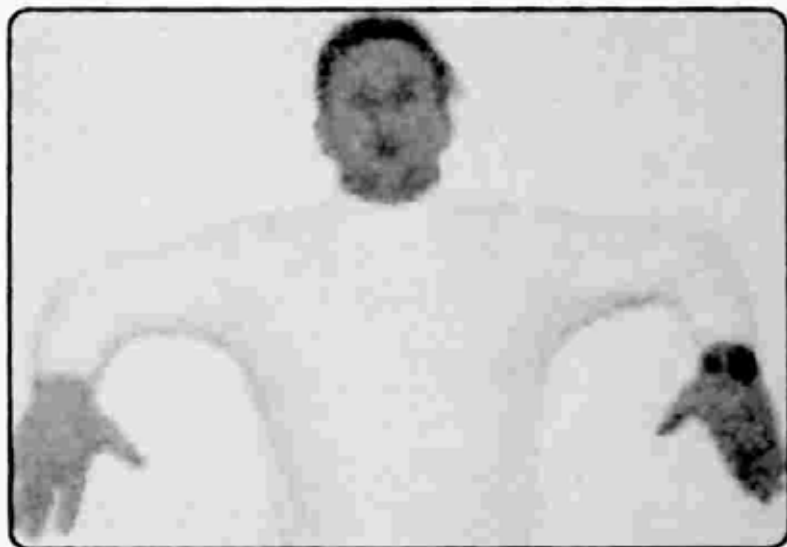
လက်မောင်းတစ်ဖက်အား အခြားဘက်အရပ်ရှိ
ကျောကုန်းအပေါ်ပိုင်းထိ ရောက်ရှိအောင် လက်အား



ဆန့်ကျင်ဘက်အရပ်ရှိ ကျောကုန်းအပေါ်ပိုင်းထိ
ရောက်ရှိအောင် ဆွဲဆန့်ပေးပါ။ ဝဲ-ယာ လက်နှစ်ဖက်၊
ပခုံးနှစ်ဖက်အား အလှည့်ကျ လုပ်ပေးပါ။

ပခုံးလှည့်ခြင်း

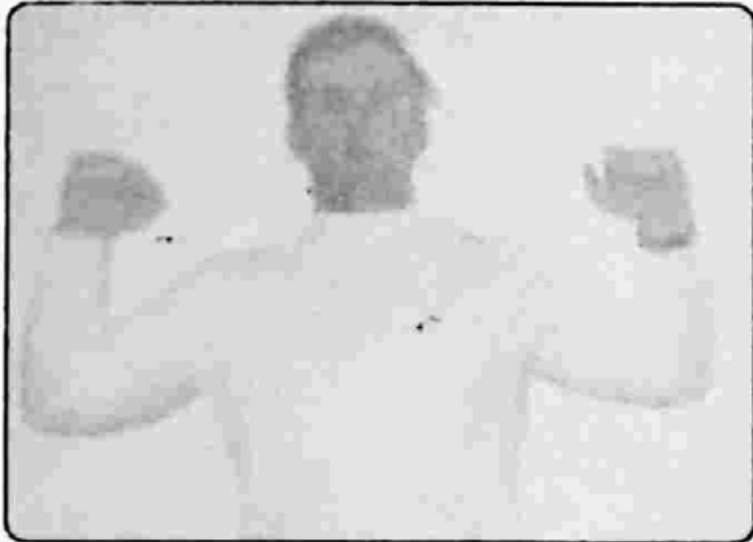
အဆိုပါလှုပ်ရှားမှုဟာ ပခုံးအရိုးဆက် အဆစ်
နေရာများကို နွေးလာစေပြီး ကောင်းမွန်စွာ အလုပ်



လုပ်စေနိုင်သည်။ ဝဲ-ယာပခုံးနှစ်ဖက်အား ရှေ့၊ နောက်
အလှည့်ကျ စက်ဝိုင်းပုံစံ လှည့်ပေးပါ။

ကိုယ်လုံးကို လိမ်ဖေးခြင်း

ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း လက်နှစ်ဖက်အား
တံတောင်ကွေးလျက်သားပုံစံဖြင့် မြှောက်ပြီး ကိုယ်လုံး



ကို ခါးနေရာမှ ဝဲ-ယာတစ်ဖက်စီသို့ အလှည့်ကျ လိမ်/လှည့်ပေးပါ။ ထိုသို့လုပ်ရာ၌ တင်ပါးလိုက်ပါ ခြင်းမရှိစေရန် သတိပြုပါ။

လက်ဖောင်းရင်းအနောက်ဘက် ကြွက်သားစိုင်းအား ကျောကုန်းရှိရာ ဘက်သို့ နောက်ပြန်သွင်းပြီး ဆန့်ထုတ်ခြင်း

သင့်ဝဲယာလက် ၂ ဘက်အား ဦးခေါင်းအနောက် ဘက်တွင် ထားရှိပါ။ ယာဘက် တံတောင်ကွေးအား ဝဲဘက်လက်ဖြင့် ထိန်းကိုင်ပြီး ဆန့်ကျင်ဘက် ပခုံး ရှိရာသို့ ဆွဲတင်ပေးပါ။ ထိုအခါ ကျောကုန်းရှိရာ ဘက် သို့ နောက်ပြန်သွင်းသလို ဖြစ်သွားသည်။ အလား တူ ကျန်လက်တစ်ဖက်မှ တံတောင်ကွေးသောလက် အား ၎င်းနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ပခုံးဆီရောက်အောင် ဆွဲတင်ပေးပါ။



ဝမ်းဗိုက်သားအား ဆန့်ထုတ်ခြင်း

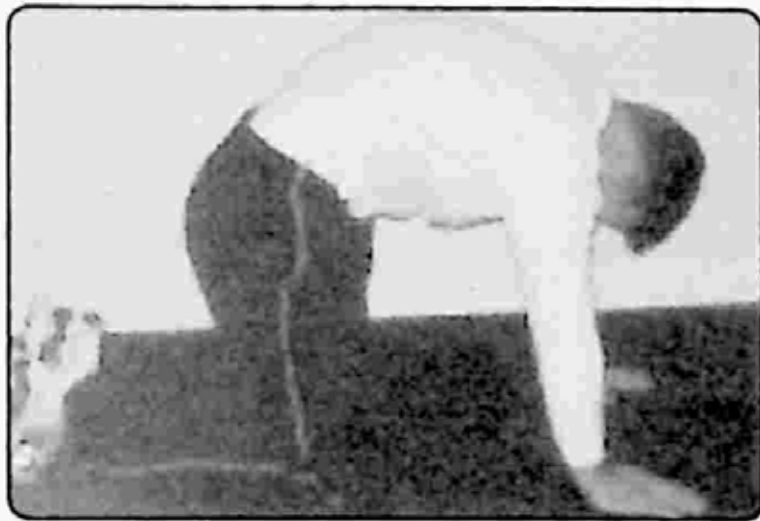
မှောက်လျက်အနေအထားဖြင့် တံတောင်နှစ်ဖက်ကို ရှေ့ထုတ်ထားပါ။ ထို့နောက် ဦးခေါင်းနှင့် ပခုံးအား အသာ မတင်ပေးပါ။ တစ်နည်းအားဖြင့် မိုးကောင်းကင် (သို့) မျက်နှာကြက်ပေါ်သို့ မော့ကြည့်နေသည့် ပုံနှင့် ဆင်တူပါတယ်။ အဆိုပါ လေ့ကျင့်ခန်းအား တစ်ကြိမ်လျှင် ၁၅ စက္ကန့် နှုန်းဖြင့် ၂ ကြိမ်ထိ ရရှိအောင် လုပ်ပေးပါ။



ကျောကုန်းအောက်ပိုင်းကို ဆန့်ထုတ်ခြင်း

ကြောင်တစ်ကောင်က ကိုယ်ကို ဆန့် ထုတ်သကဲ့သို့ (သို့) ကြောင်က ကျောကုန်းကို မြင့်တက်လာအောင် လုပ်သကဲ့သို့ ကျောကုန်းအား ပုံပါအတိုင်း

ကွေး/ ခုံးပေးပါ။ သင့်ဦးခေါင်းအား ပခုံးများနှင့် ကပ်နိုင်
 သလောက် ကပ်ထားပေးပါ။ သင့်မေးစေ့အား ရင်
 ဘတ်နှင့်နီးကပ်နေအောင် အတတ်နိုင်ဆုံး ထားရှိပါ။
 ၎င်းလေ့ကျင့်ခန်းကို အနည်းဆုံး ၁၀ စက္ကန့်ကြာထိ
 လုပ်ပေးပါ။



ကျောကုန်းအောက်ပိုင်းအား ဆန့်ထုတ်ခြင်း

ခန္ဓာကိုယ် ဝဲဘက်ခြမ်းဖြင့် ကြမ်းပြင်ပေါ် လှဲ
 လိုက်ပါ။ သင့်ခြေထောက် ၂ ချောင်းအား သင့်ရှေ့
 တည့်တည့်သို့ ဆွဲယူပေးပါ။ ထို့နောက် သင့်ပခုံးများ
 က ကြမ်းပြင်ထိတဲအထိဖြစ်အောင် ကိုယ်လုံးအား
 ဖြည်းဖြည်းချင်း လိမ်ပေးလိုက်ပါ။ ဝဲ-ယာ တစ်လှည့်စီ
 ပြုလုပ်ပြီး တစ်ကြိမ်လျှင် အနည်းဆုံး ၁၅ စက္ကန့်ကြာ
 ပြုလုပ်ပါ။